

Poznańska Akademia Wolontariatu – spotkania w kwietniu



Stowarzyszenie CREO zachęca do udziału w szkoleniach dla wolontariuszek i wolontariuszy. Spotkania odbywają się w formule online oraz stacjonarnie, a udział w nich jest bezpłatny. Obowiązują jednak zapisy.

Harmonogram najbliższych spotkań:

Warsztaty profilaktyczne – uważność i radzenie sobie ze stresem

- 24 kwietnia, godz. 16.00-19.00
- prowadzenie: Michalina Voss
- online: [link do spotkania](#)

Zajęcia będą miały na celu omówienie, czym jest uważność, jak ją praktykować oraz jakie płyną z tego korzyści. Warsztat ma na celu pokazanie konkretnych sposobów na praktykowanie uważności oraz ćwiczeń, które jego uczestnicy będą mogli wykorzystywać również po warsztacie.

Jak zapisać się na warsztaty?

Zapisy na warsztaty odbywają się poprzez internetowe formularze zgłoszeniowe:

- [Warsztaty o wolontariacie senioralnym](#)
- [Warsztaty profilaktyczne](#)

Zgłoszenia można również dokonać mailowo, wysyłając wiadomość na adres: info@wolontariat.poznan.pl lub telefonicznie pod numerem tel. 690 251 119.

Więcej informacji:

- Kontakt: Stowarzyszenie CRE0, ul. Kochanowskiego 8a/2, tel. 508 024 833 | [Stowarzyszenie CRE0: Facebook](#) | [Poznańska Akademia Wołontariatu 2023: strona projektu](#)